

VIGYANA BHAIRAVA TANTRA  
OSHO

BAB 9. TEKNIK-TEKNIK UNTUK PEMUSATAN  
CHAPTER 9. TECHNIQUES FOR CENTERING

12 November 1972 di Woodlands, Bombay

13. ATAU, BAYANGKAN LINGKARAN-LINGKARAN LIMA WARNA DARI EKOR BURUNG MERAK MENJADI LIMA INDRAMU DI RUANG TAK TERBATAS. SEKARANG BIARKAN KEINDAHAN MEREKA MENCAIR DI DALAMNYA. DEMIKIAN PULA, DI TITIK MANAPUN DI RUANGAN ATAU DI DINDING - SAMPAI TITIK ITU LENYAP. MAKA HARAPANMU AKAN MENJADI KENYATAAN.
14. TEMPATKAN SELURUH PERHATIANMU PADA SARAF, SEHALUS BENANG DARI BUNGA TERATAI, DI PUSAT TULANG BELAKANGMU. DALAM KEADAAN INI BERUBAHLAH (BER-TRANSFORMASI-LAH).

- 
13. OR, IMAGINE THE FIVE-COLORED CIRCLES OF THE PEACOCK TAIL TO BE YOUR FIVE SENSES IN ILLIMITABLE SPACE. NOW LET THEIR BEAUTY MELT WITHIN. SIMILARLY, AT ANY POINT IN SPACE OR ON A WALL – UNTIL THE POINT DISSOLVES. THEN YOUR WISH FOR ANOTHER COMES TRUE.
  14. PLACE YOUR WHOLE ATTENTION IN THE NERVE, DELICATE AS THE LOTUS THREAD, IN THE CENTER OF YOUR SPINAL COLUMN. IN SUCH BE TRANSFORMED.

Manusia dilahirkan dengan sebuah pusat, tapi ia tak sadar akan hal itu. Ia dapat hidup tanpa tahu akan pusatnya, tapi ia tidak bisa tanpa pusatnya. Pusat ini adalah penghubung antara manusia dan kehidupan; ia adalah akarnya. Engkau mungkin tidak tahu itu, pengetahuan itu tidak penting bagi pusat untuk berwujud, tetapi jika engkau tidak tahu itu, engkau akan menjalani hidup yang tak menentu - seakan tak berakar. Engkau tidak akan merasakan tempat berpijak, engkau tidak akan merasa dirimu terpusat; engkau tidak akan merasa nyaman di alam semesta. Engkau akan merasa tak punya tempat tinggal.

Tentu saja, pusat itu ada, tapi dengan tidak menyadarinya hidupmu akan hanya melayang – tanpa arti, kosong, tidak mencapai kemanapun. Engkau akan merasa seolah-olah engkau hidup tanpa kehidupan, melayang, hanya menunggu kematian. Engkau dapat terus menunda dari satu saat ke saat yang lain, tapi engkau tahu betul, bahwa menunda itu

tidak akan membawamu kemanapun. Engkau hanya melewatkan waktu, dan perasaan frustrasi yang mendalam akan mengikutimu seperti bayangan. Manusia dilahirkan dengan pusatnya, tapi tidak dengan pengetahuan tentang itu. Pengetahuannya harus didapat.

Engkau memiliki pusat. Pusat ini ada; Engkau tidak bisa tanpa pusat itu. Bagaimana engkau bisa hidup tanpa pusat? Bagaimana engkau bisa hidup tanpa jembatan antara dirimu dan kehidupan? ... Atau jika engkau suka, kata 'Tuhan'. Engkau tidak bisa ada tanpa hubungan yang dalam. Engkau memiliki akar-akar dalam keilahian. Setiap saat

engkau hidup melalui akar-akar ini, tetapi mereka ada di bawah tanah. Sama seperti pohon, akar-akarnya di bawah tanah; pohon itu tidak menyadari akar-akarnya sendiri. Engkau juga memiliki akar. Keberakaran (rasa berakar) inilah pusatmu. Ketika aku mengatakan manusia dilahirkan dengan pusatnya, maksudku adalah ada kemungkinan bahwa engkau dapat menyadari keberakaranmu. Jika engkau sadar, hidupmu menjadi nyata; kalau tidak hidupmu akan menjadi seperti sebuah tidur nyenyak, sebuah mimpi.

Apa yang Abraham Maslow sebut sebagai "aktualisasi diri" adalah menyadari pusat dalam dirimu, dari mana engkau terhubung dengan alam semesta, menyadari akar-akarmu: engkau tidak sendirian, engkau bukan terpisah, engkau adalah bagian dari seluruh semesta ini. Alam semesta ini bukan dunia asing. Engkau bukan orang asing, alam semesta ini adalah rumahmu. Tapi jika engkau tidak menemukan akarmu, pusatmu, alam semesta ini tetap sesuatu yang asing bagimu.

Sartre mengatakan bahwa manusia hidup seolah-olah ia telah terlempar ke dunia. Tentu saja, jika engkau tidak tahu pusatmu, engkau akan merasa terlempar, seperti jika engkau telah terlempar ke dunia. Engkau orang luar; engkau bukan milik dunia ini dan dunia ini bukan milikmu. Maka takut, lalu kecemasan dan penderitaan akan timbul. Orang yang terasing di dunia pastilah merasa cemas yang dalam, takut, sedih. Seluruh hidupnya hanyalah sebuah pertarungan, perjuangan, dan perjuangan yang ditakdirkan menjadi kegagalan. Manusia tidak bisa berhasil karena satu bagian tidak pernah bisa berhasil melawan keseluruhan.

Engkau tidak dapat berhasil melawan kehidupan. Engkau dapat berhasil dengan menjadi selaras dengannya, tapi tidak pernah berhasil dengan menentang-nya. Inilah perbedaan antara orang yang religius dan non-religius. Orang yang non-religius melawan alam semesta; orang yang religius berdamai dengan alam semesta. Orang religius merasa nyaman. Ia tidak merasa dia telah terlempar ke dunia, ia merasa telah tumbuh di dunia. Ingatlah perbedaan antara terlempar dan tumbuh.

Ketika Sartre mengatakan manusia terlempar ke dalam dunia, kata dan pernyataan ini menunjukkan bahwa engkau bukan bagian dari dunia. Dan kata, pilihan kata 'terlempar' berarti bahwa engkau telah dipaksa tanpa persetujuanmu. Sehingga dunia ini tampak bermusuhan. Penderitaan akan menjadi akibatnya.

Lain halnya jika engkau tidak terlempar ke dunia, tetapi engkau telah tumbuh sebagai bagian, sebagai bagian organik dunia. Sebenarnya, akan lebih baik untuk mengatakan bahwa engkau adalah alam semesta yang tumbuh menjadi dimensi tertentu, yang kita sebut "manusia". Alam semesta tumbuh dalam berbagai dimensi - di pohon, di bukit-bukit, di bintang, di planet ... dalam banyak dimensi. Jadi, manusia adalah satu dimensi pertumbuhan. Alam semesta mewujudkan dirinya sendiri melalui begitu banyak dimensi. Manusia juga adalah sebuah dimensi beserta ketinggian dan puncaknya. Tidak ada pohon yang bisa menyadari akarnya; tidak ada hewan yang bisa menyadari akar-akarnya. Itulah sebabnya tidak ada kecemasan bagi mereka.

Jika engkau tidak menyadari akarmu, pusatmu, engkau tidak akan pernah menyadari kematianmu. Kematian ada hanya untuk manusia. Ini terjadi hanya pada manusia karena hanya manusialah yang bisa menyadari akarnya, menyadari pusatnya, menyadari totalitasnya dan keberakarannya di alam semesta.

Jika engkau hidup tanpa pusat, jika engkau merasa terasing, maka penderitaan akan muncul. Namun, jika engkau merasa nyaman, bahwa engkau adalah pertumbuhan, perwujudan dari potensi kehidupan itu sendiri – seakan-akan kehidupan telah menjadi kesadaran dalam dirimu, seakan-akan ia telah memperoleh kesadaran dari dirimu - jika engkau merasa demikian, jika engkau benar-benar menyadari hal itu, maka hasilnya adalah kebahagiaan.

Kebahagiaan adalah hasil dari penyatuan organik dengan alam semesta, dan penderitaan adalah akibat dari permusuhan. Jika engkau tidak tahu pusatmu, engkau pasti merasa terlempar, seolah-olah kehidupan telah dipaksakan padamu. Pusat ini, meskipun manusia tidak menyadari hal itu, adalah tema dari sutra-sutra ini yang akan kita bahas. Sebelum kita masuk ke VIGYANA BHAIRAVA TANTRA dan teknik-teknik yang menyangkut pusat, dua atau tiga hal yang perlu ditambahkan.

Satu: ketika manusia lahir ia berakar di tempat tertentu, di CAKRA tertentu - pusat - dan itu lubang pusar. Orang Jepang menyebutnya HARA; maka istilah HARA-KIRI. Hara-kiri berarti bunuh diri. Secara harfiah, istilahnya berarti membunuh hara - tulang belakang, pusat. Hara adalah pusat; menghancurkan pusat adalah arti dari hara-kiri. Tapi di satu sisi, kita semua sudah melakukan hara-kiri. Kami belum membunuh pusat, tapi kita telah melupakannya, atau kita tidak pernah mengingatkannya. Ia di sana menunggu, dan kita telah menyimpang jauh dan semakin jauh darinya.

Ketika seorang anak lahir ia berakar di pusar, di hara; dia hidup melalui hara. Lihatlah anak

bernapas - pusarnya naik dan turun. Dia bernafas dengan perut, dia hidup dengan perutnya - tidak dengan kepala, tidak dengan hati. Tetapi pelan-pelan ia harus menjauh.

Pertama dia akan mengembangkan pusat lain – yaitu di hati, pusat dari emosi. Dia akan belajar cinta, ia akan dicintai, dan pusat lain akan berkembang. Pusat ini bukan pusat yang nyata; Pusat ini adalah produk samping, produk tambahan, dihasilkan. Itulah sebabnya psikologis menyatakan bahwa jika seorang anak tidak dicintai, ia tidak akan pernah bisa mencintai.

Jika seorang anak dibesarkan dalam situasi yang tidak mencintai - situasi yang dingin, tanpa ada yang mencintai dan memberikan kehangatan - ia sendiri tidak akan pernah bisa dalam hidupnya untuk mencintai siapa pun karena pusatnya tidak berkembang. Cinta ibu, cinta ayah, keluarga, masyarakat - mereka membantu untuk mengembangkan sebuah pusat. Pusat itu merupakan produk tambahan, dihasilkan; engkau tidak dilahirkan dengannya. Jadi jika tidak dibantu untuk tumbuh, ia tidak akan tumbuh. Banyak orang tidak memiliki pusat cinta. Mereka terus berbicara tentang cinta, dan mereka terus percaya bahwa mereka mencintai, tetapi mereka tidak memiliki pusat, jadi bagaimana mereka bisa mencintai? Sulit untuk mendapatkan seorang ibu yang penuh kasih, dan sangat sulit dan langka untuk mendapatkan seorang ayah yang penuh kasih. Setiap ayah, setiap ibu, berpikir bahwa ia mencintai. Hal ini tidak begitu mudah. Cinta adalah pertumbuhan yang sulit, sangat sulit. Tetapi jika cinta tidak ada di awal untuk si anak, ia sendiri tidak akan pernah bisa mencintai.

Itulah sebabnya seluruh umat manusia hidup tanpa cinta. Engkau terus memproduksi anak-anak, tetapi engkau tidak tahu bagaimana memberi mereka sebuah pusat cinta. Sebaliknya, semakin masyarakat menjadi beradab, semakin ia memaksa menjadi menjadi pusat ketiga, yaitu kecerdasan. Pusar adalah pusat asli. Seorang anak lahir dengan itu; itu bukan produk samping. Tanpanya kehidupan menjadi tidak mungkin, sehingga ia perlu

diberikan. Pusat kedua adalah produk tambahan, dihasilkan. Jika anak mendapatkan cinta, dia merespon. Dalam menanggapi, sebuah pusat tumbuh dalam dirinya: yaitu pusat hati. Pusat ketiga adalah akal budi, kecerdasan, kepala. Pendidikan, logika dan pelatihan membuat pusat ketiga; itu juga merupakan produk samping.

Tapi kita hidup di pusat ketiga. Yang kedua hampir tidak ada - atau bahkan jika hadir, maka tidak berfungsi; atau bahkan jika itu berfungsi kadang-kadang, ia berfungsi tidak teratur. Tapi pusat ketiga, kepala, menjadi kekuatan dasar dalam kehidupan karena seluruh hidup tergantung pada pusat ketiga ini. Hal ini bermanfaat. Engkau membutuhkannya untuk alasan, logika, berpikir. Jadi semua orang menjadi, cepat atau lambat, berorientasi kepala; engkau mulai hidup di kepala.

Kepala, jantung, pusar - ini adalah ketiga pusat. Pusar adalah pusat yang diberikan, yang asli. Jantung dapat dikembangkan, dan itu baik untuk mengembangkannya karena berbagai alasan. Akal budi juga perlu dikembangkan, tetapi ia tidak perlu dikembangkan dengan mengorbankan jantung - karena jika akal budi dikembangkan dengan mengorbankan jantung maka engkau akan kehilangan hubungan tersebut dan engkau tidak bisa sampai ke pusar lagi. Perkembangannya adalah dari akal budi menuju kehidupan dan kesadaran (being). Mari kita mencoba untuk memahaminya dengan cara ini.

Pusat pusar adalah dalam kesadaran; pusat jantung adalah dalam perasaan; pusat kepala adalah dalam pengetahuan. Pengetahuan itu paling jauh dari kesadaran - perasaan lebih dekat. Jika engkau melewati pusat perasaan, maka sangat sulit untuk menciptakan sebuah jembatan antara akal dan kesadaran - sangat, sangat sulit. Itu sebabnya orang yang penuh kasih bisa merasakan kenyamanannya di dunia lebih mudah daripada orang yang hidup melalui akal.

Budaya barat pada dasarnya menekankan pada pusat kepala. Itulah sebabnya di Barat keprihatinan yang mendalam dirasakan bagi manusia. Dan keprihatinan yang mendalam itu adalah rasa tak berumahnya, kekosongannya, dan rasa tak berakarnya. Simone Weil menulis sebuah buku, KEBUTUHAN AKAN AKAR (The Need for the Roots). Manusia Barat merasa tumbang, seakan tanpa akar. Alasannya adalah karena hanya kepala yang telah menjadi pusatnya. Jantungnya (hatinya) belum terlatih, bahkan hilang.

Detak jantung bukanlah jantungmu, itu hanya fungsi fisiologis. Jadi jika engkau merasakan detaknya, janganlah salah paham bahwa engkau memiliki jantung. Jantung adalah sesuatu yang lain. Jantung berarti kemampuan untuk merasakan; kepala berarti kemampuan untuk tahu. Jantung berarti kemampuan untuk merasakan, dan kesadaran berarti kemampuan untuk menjadi satu - untuk menyatu dengan sesuatu ... kemampuan untuk menjadi satu dengan sesuatu.

Agama berkaitan dengan kesadaran; puisi berkaitan dengan jantung; filsafat dan ilmu pengetahuan berkaitan dengan kepala. Kedua pusat ini, jantung dan kepala, adalah pusat sampingan, tidak nyata, hanya pusat yang palsu. Pusat yang sebenarnya adalah pusar, hara. Bagaimana untuk mencapainya lagi? Atau bagaimana untuk menyadarinya? Biasanya terjadi kadang-kadang saja – jarang kali secara kebetulan - engkau datang mendekati hara. Saat itu akan menjadi saat yang sangat dalam dan bahagia. Misalnya, dalam seks kadang-kadang engkau mendekati hara, karena dalam seks pikiran dan kesadaranmu bergerak ke bawah. Engkau harus meninggalkan kepalamu dan jatuh. Dalam orgasme seksual yang dalam, kadang-kadang engkau dekat dengan haramu.

Itulah mengapa ada begitu banyak daya tarik tentang seks. Sebenarnya bukan seks yang memberikan engkau pengalaman bahagia, tapi sesungguhnya itu adalah hara.

Sewaktu masuk ke bawah menuju seks engkau melewati hara, engkau menyentuhnya. Tapi untuk manusia modern hal ini menjadi tidak mungkin, karena bagi manusia modern seks adalah urusan otak, urusan mental. Bahkan seks telah sampai ke kepala; orang berpikir tentang seks. Itulah mengapa ada begitu banyak film, begitu banyak novel, begitu banyak literatur, pornografi dan sejenisnya. Orang berpikir tentang seks, tapi itu menggelikan. Seks adalah pengalaman; engkau tak dapat berpikir tentangnya. Dan jika engkau mulai berpikir tentangnya, maka akan semakin sulit untuk mengalaminya karena seks bukanlah urusan kepala sama sekali. Logika tidaklah diperlukan.

Dan semakin orang modern merasa tidak mampu mendalami seks, semakin banyak ia berpikir tentang hal itu. Hal ini menjadi lingkaran setan. Dan semakin banyak ia berpikir tentang itu, seks semakin menjadi bagian otak. Lalu bahkan seks menjadi sia-sia. Hal ini telah menjadi sia-sia di Barat, sesuatu yang berulang-ulang, membosankan. Tidak ada yang diperoleh, engkau hanya terus mengulangi kebiasaan lama. Dan akhirnya engkau merasa frustrasi – rasanya seperti ditipu orang. Mengapa? Karena sebenarnya, kesadaran tidak turun kembali ke pusat.

Hanya ketika melewati hara engkau merasa bahagia. Jadi apapun penyebabnya, setiap kali engkau melewati hara engkau merasa bahagia. Prajurit yang bertempur di lapangan kadang kala melewati hara, namun tidak bagi prajurit modern karena mereka bukan prajurit sama sekali. Orang, yang melemparkan bom ke sebuah kota, adalah sedang tertidur. Dia bukan seorang serdadu; dia bukan seorang pejuang; dia bukan satria – bukan Arjuna yang sedang bertempur.

Kadang kala ketika seseorang di ambang kematian, ia dilemparkan kembali ke hara. Untuk prajurit yang bertempur dengan pedangnya, setiap saat kematian mungkin terjadi, setiap saat ia mungkin tidak ada lagi. Dan ketika bertempur dengan pedang engkau tidak bisa berpikir. Jika engkau berpikir, engkau akan lenyap. Engkau harus bertindak tanpa berpikir karena berpikir membutuhkan waktu; jika engkau bertempur dengan pedang engkau tak bisa berpikir. Jika engkau berpikir maka pihak lain akan menang, engkau akan lenyap. Tidak ada waktu untuk berpikir, dan pikiran membutuhkan waktu. Karena tidak ada waktu untuk berpikir dan berpikir akan berarti kematian, kesadaran jatuh dari kepala - ia sampai ke hara, dan seorang prajurit memiliki pengalaman yang bahagia. Itulah mengapa ada begitu banyak daya tarik tentang perang. Seks dan perang telah menjadi dua daya tarik, dan alasannya adalah ini: engkau melalui hara. Engkau melewatinya dalam setiap bahaya.

Nietzsche berkata, hiduplah dengan berbahaya. Mengapa? Karena dalam bahaya engkau dilemparkan kembali ke hara. Engkau tidak bisa berpikir; engkau tidak dapat menyelesaikan masalah dengan pikiran. Engkau harus segera bertindak.

Seekor ular lewat. Tiba-tiba engkau melihat ular itu dan engkau melompat. Tidak ada pemikiran yang disengaja tentang hal itu, "Ada ular." Tidak ada logika; engkau tidak berdebat dalam pikiranmu, "Sekarang disana ada ular dan ular itu berbahaya, jadi saya harus melompat." "Tidak ada alasan logis seperti ini. Jika kamu berpikir seperti ini, maka engkau tidak akan hidup sama sekali. Engkau tidak dapat beragumen. Engkau harus bertindak secara spontan, segera. Tindakan datang pertama dan kemudian berpikir datang. Setelah engkau telah melompat, maka engkau berpikir.

Dalam kehidupan biasa, ketika tak ada bahaya engkau berpikir dulu, baru engkau bertindak. Dalam bahaya, seluruh prosesnya terbalik; engkau bertindak dulu dan kemudian engkau berpikir. Tindakan yang datang dulu tanpa berpikir melemparmu ke pusat aslimu - hara. Itulah mengapa ada yang mengagumkan tentang bahaya.

Engkau mengendarai mobil dengan cepat dan lebih cepat dan tambah cepat, dan tiba-tiba saatnya datang ketika setiap saat itu berbahaya. Satu saat saja dan tidak akan ada lagi kehidupan. Pada saat ketegangan itu, ketika kematian dan kehidupan sangat dekat satu dengan yang lain, keduanya sangat dekat dan engkau di antaranya, pikiran berhenti: engkau dilempar ke hara. Itulah mengapa ada begitu banyak hal mengagumkan tentang mobil, mengemudi – mengebut, mengemudi ugal-ugalan. Atau engkau berjudi dan engkau telah mempertaruhkan semua yang engkau miliki - pikiran berhenti, ada bahaya. Saat berikutnya engkau bisa menjadi pengemis. Pikiran tidak bisa berfungsi; engkau dilemparkan ke hara.

Bahaya memiliki daya tarik tersendiri karena dalam bahaya kesadaranmu yang biasa sehari-hari tidak bisa berfungsi. Bahaya masuk ke dalam. Pikiranmu tidak diperlukan; engkau menjadi tidak-berpikir. ENKAU ADA! Engkau sadar, tetapi tidak ada pikiran. Saat itu menjadi meditatif. Benar, dalam perjudian, penjudi mencari keadaan pikiran meditatif. Dalam bahaya - dalam pertarungan, dalam duel, dalam perang - manusia selalu mencari kondisi meditatif.

Satu kebahagiaan tiba-tiba meledak dalam dirimu. Ia menjadi hujan di dalam. Tapi ini hanya kejadian yang tiba-tiba, tanpa sengaja. Satu hal yang pasti: setiap kali engkau merasa bahagia, engkau lebih dekat ke hara. Yang pasti tidak peduli apa penyebabnya; penyebabnya itu tidak relevan. Setiap kali engkau lewat dekat pusat aslimu, engkau dipenuhi dengan kebahagiaan.

Sutra-sutra berikut ini berkaitan dengan menciptakan keberakaran di hara, di pusat, secara ilmiah, secara terencana - tidak kebetulan, tidak hanya sesaat, tetapi seterusnya. Engkau dapat terus berada di hara, ini bisa menjadi keberakaranmu. Bagaimana caranya dan bagaimana membuatnya adalah isi dari sutra-sutra ini.

Sekarang kita akan memasuki sutra pertama, yaitu salah satu dari berbagai cara yang berhubungan dengan titik, atau pusat.

Pertama:

ATAU BAYANGKAN LINGKARAN-LINGKARAN LIMA WARNA DARI EKOR BURUNG MERAK MENJADI LIMA INDRAMU DI RUANG TAK TERBATAS. SEKARANG, BIARKAN KEINDAHAN MEREKA MENCAIR DI DALAMNYA. DEMIKIAN PULA, DI TITIK MANAPUN DI RUANGAN ATAU DI DINDING - SAMPAI TITIK ITU LENYAP. MAKA HARAPANMU AKAN MENJADI KENYATAAN.

First:

OR IMAGINE THE FIVE-COLORED CIRCLES OF THE PEACOCK TAIL TO BE YOUR FIVE SENSES IN ILLIMITABLE SPACE. NOW, LET THEIR BEAUTY MELT WITHIN. SIMILARLY, AT ANY POINT IN SPACE OR ON A WALL – UNTIL THE POINT DISSOLVES. THEN YOUR WISH FOR ANOTHER COMES TRUE.

Semua sutra-sutra ini berkaitan dengan bagaimana mencapai pusat di dalam. Mekanisme dasar yang digunakan, teknik dasar yang digunakan, adalah jika engkau dapat membuat

sebuah pusat di luar - di mana saja: dalam pikiran, di jantung, atau bahkan di luar tubuh di dinding - dan jika engkau berkonsentrasi sepenuhnya padanya dan engkau mengabaikan seluruh dunia, engkau lupakan seluruh dunia dan hanya ada satu titik yang tinggal dalam kesadaranmu, tiba-tiba engkau akan terlempar ke pusat di dalammu.

Bagaimana cara kerjanya? Pertama pahami ini ... Pikiranmu itu pengembara, selalu berkeliaran. Ia tidak pernah tinggal di satu titik. Ia selalu pergi, bergerak, membenteng, tapi tidak pernah pada satu titik. Ia pergi dari satu pikiran ke yang lain, dari A ke B. Tapi ia tidak pernah di A; tidak pernah di B. Ia selalu bergerak. Ingatlah ini: pikiran selalu bergerak, berharap untuk mencapai suatu tempat tapi ia tidak pernah mencapainya. Ia tak bisa mencapainya! Struktur utama pikiran adalah gerakan. Ia hanya bisa bergerak; itu adalah sifat yang melekat pada pikiran. Proses utamanya adalah gerakan - dari A ke B, dari B ke C ... itu berlangsung terus dan seterusnya.

Jika engkau berhenti di A atau B atau titik manapun, pikiran akan bertarung denganmu. Pikiran akan mengatakan, "Pindah," karena jika engkau berhenti maka pikiran langsung mati. Ia bisa hidup hanya dalam gerakan. Pikiran berarti proses. Jika engkau berhenti dan tidak bergerak, pikiran tiba-tiba mati, ia tidak ada lagi; hanya kesadaran yang tersisa.

Kesadaran adalah sifatmu; pikiran adalah aktivitasmu - seperti berjalan. Ini sulit karena kita pikir pikiran adalah sesuatu yang penting. Kami pikir pikiran adalah materi - bukan, pikiran hanya sebuah kegiatan. Maka akan lebih baik untuk menyebutnya "berpikir" daripada pikiran. Ia adalah sebuah proses persis seperti berjalan. Berjalan adalah sebuah proses, jika engkau berhenti, maka tidak ada "berjalan". Engkau mempunyai kaki, namun tidak "berjalan". Kaki bisa berjalan, tetapi jika engkau berhenti maka kaki akan berada di sana tapi tidak akan ada berjalan.

Kesadaran itu seperti kaki - sifatmu. Pikiran itu seperti berjalan - hanya sebuah proses. Ketika kesadaran bergerak dari satu tempat ke tempat lain, proses ini adalah pikiran. Ketika kesadaran bergerak dari A ke B, dari B ke C, gerakan ini adalah pikiran. Jika engkau menghentikan gerakan, maka tidak ada pikiran. Engkau sadar, tetapi tidak ada pikiran. Engkau memiliki kaki, namun tidak berjalan. Berjalan adalah fungsi, kegiatan; pikiran juga fungsi, aktivitas.

Jika engkau berhenti di titik manapun, pikiran akan berontak. Pikiran akan mengatakan, "Teruskan!" Pikiran akan mencoba semua cara untuk mendorongmu maju atau mundur atau kemana saja - tapi, "Teruskan!" Kemana saja terserah, tapi jangan tinggal di satu titik.

Jika engkau bersikeras dan jika engkau tidak mematuhi pikiran ...ini sulit karena engkau selalu patuh. Engkau tidak pernah memerintah pikiran; engkau belum pernah menjadi tuan. Engkau tidak bisa karena sungguh engkau tidak pernah memisahkan dirimu dari pikiran. Engkau pikir engkau adalah pikiran. Kekeliruan ini, bahwa engkau adalah pikiran, memberikan kebebasan total pada pikiran, karena dengan itu tidak ada yang menguasainya, untuk mengontrolnya. Tidak ada seorangpun! Pikiran itu sendiri menjadi tuan. Ia mungkin menjadi tuan, tapi penguasaannya itu hanyalah semu. Cobalah sekali dan engkau dapat mematahkan penguasaannya - itu palsu.

Pikiran itu hanyalah budak yang berpura-pura menjadi tuannya, tetapi ia telah berpura-pura begitu lamanya, selama begitu banyak kehidupan, sehingga tuannya percaya bahwa budak itu adalah tuan. Itu hanya sebuah kepercayaan. Cobalah sebaliknya dan engkau akan tahu bahwa kepercayaan itu benar-benar tidak berdasar.

Sutra pertama ini mengatakan, BAYANGKAN LINGKARAN LIMA WARNA DARI EKOR BURUNG MERAK MENJADI LIMA INDRAMU DI RUANG TAK TERBATAS. SEKARANG, BIARKAN KEINDAHAN MEREKA MENCAIR DI DALAMNYA. Pikirlah bahwa lima inderamu adalah kelima warna, dan kelima warna itu mengisi seluruh ruangan. Hanya bayangkan kelima inderamu adalah kelima warna – warna-warna yang indah, hidup, diperluas ke ruang tak terbatas. Lalu bergeraklah dalam warna-warna itu. Bergeraklah di dalam dan rasakan satu pusat di mana semua lima warna ini bertemu di dalam dirimu. Ini hanya imajinasi, tapi ia membantu. Bayangkan saja kelima warna ini menembus dalam dirimu dan bertemu pada suatu titik.

Tentu saja, kelima warna ini akan bertemu di satu titik: seluruh dunia akan lenyap. Dalam imajinasimu hanya ada lima warna - seperti di sekitar ekor burung merak - tersebar di seluruh ruang, masuk ke dalam dirimu, bertemu pada suatu titik. Titik manapun bisa, tapi hara adalah yang terbaik. Pikirlah bahwa mereka bertemu di pusarmu - bahwa seluruh dunia telah menjadi warna, dan warna-warna itu bertemu di pusarmu. Lihatlah titik itu, berkonsentrasilah pada titik itu, dan berkonsentrasi sampai titiknya lenyap. Jika engkau berkonsentrasi pada titik, ia akan lenyap, karena itu hanya imajinasi. Ingat, apapun yang telah kita lakukan adalah imajinasi. Jika engkau berkonsentrasi padanya, ia akan lenyap. Dan ketika titik itu lenyap, engkau terlempar ke pusatmu.

Dunia telah lenyap. Tak ada dunia untukmu. Dalam meditasi ini hanya ada warna. Engkau telah melupakan seluruh dunia; Engkau telah melupakan semua benda. Engkau telah memilih hanya lima warna. Pilihlah lima warna apa saja. Ini terutama bagi mereka yang memiliki mata yang sangat tajam, dengan kepekaan warna yang sangat mendalam. Meditasi ini tidak akan membantu untuk semua orang. Kecuali engkau memiliki mata seorang pelukis, kesadaran warna, kecuali jika engkau bisa membayangkan warna, ini sulit.

Pernahkah engkau mengamati bahwa impianmu tidak berwarna? Hanya satu dari seratus orang mampu melihat mimpi yang berwarna. Engkau hanya melihat hitam dan putih. Mengapa? Seluruh dunia berwarna dan mimpimu tak berwarna. Jika salah satu darimu ingat bahwa mimpinya berwarna, meditasi ini adalah untuknya. Jika seorang mengingat bahkan kadang-kadang bahwa ia melihat warna dalam mimpinya, maka meditasi ini adalah untuknya.

Jika engkau mengatakan kepada seseorang yang tidak sensitif terhadap warna, "Bayangkan seluruh ruangan penuh dengan warna," dia tidak akan bisa membayangkannya. Bahkan jika ia mencoba membayangkan, jika ia berpikir, "merah," ia akan melihat kata 'merah', ia tidak akan melihat warnanya. Dia akan berkata, "Hijau," dan kata 'hijau' akan berada di sana, tapi tidak akan ada warna hijau.

Jadi jika Engkau memiliki sensitivitas terhadap warna, maka cobalah metode ini. Ada lima warna. Seluruh dunia hanya warna dan lima warna ini bertemu dalam dirimu. Jauh di dalam suatu tempat di dalam dirimu, kelima warna itu bertemu. Berkonsentrasilah pada titik itu, dan teruslah berkonsentrasi padanya. Jangan bergerak darinya; tetaplah disana. Jangan biarkan pikiran. Jangan mencoba untuk berpikir tentang hijau dan merah dan kuning dan tentang warna - jangan berpikir. Lihatlah saja bagaimana mereka bertemu dalam dirimu. Jangan berpikir tentang mereka! Jika engkau berpikir, pikiran telah berpindah. Isilah dengan warna warni yang bertemu di dalam dirimu, dan kemudian di titik pertemuan, berkonsentrasilah. Jangan berpikir! Konsentrasi itu bukan berpikir; juga bukan merenung.

Jika engkau benar-benar telah dipenuhi dengan warna dan engkau telah menjadi pelangi, burung merak, dan keseluruhan ruang telah terisi dengan warna, itu akan memberimu perasaan yang mendalam tentang keindahan. Tapi jangan berpikir tentang hal itu; jangan katakan itu indah. Jangan bergerak dalam berpikir. Berkonsentrasilah pada titik di mana semua warna ini bertemu dan teruslah berkonsentrasi padanya. Ia akan hilang, ia akan melebur, karena itu hanya imajinasi. Dan jika engkau memaksa konsentrasi, imajinasi itu tidak bisa tinggal di sana, ia akan lenyap.

Dunia telah lenyap; hanya ada warna. Warna-warna itu adalah imajinasimu. Warna imajinatif itu bertemu pada suatu titik. Titik itu, tentu saja, adalah khayalan - dan sekarang, dengan

konsentrasi yang dalam, titik itu akan lenyap. Dimana engkau sekarang? Dimana engkau akan berada? Engkau akan terlempar ke pusatmu.

Wujud telah lenyap melalui imajinasi. Sekarang imajinasi akan lenyap melalui konsentrasi. Engkau sendirilah yang tersisa sebagai satu subjektivitas (orang yang mengalami pengalaman kesadaran). Dunia objektif telah lenyap; dunia mental telah lenyap. Engkau berada di sana hanya sebagai kesadaran murni.

Itulah sebabnya sutra ini mengatakan: DI TITIK MANAPUN DI RUANGAN ATAU DI DINDING... ini akan membantu. Jika engkau tidak bisa bayangkan warna, maka titik manapun di dinding akan membantu. Ambillah apa pun hanya sebagai objek konsentrasi. Jika itu ada di dalam, itu lebih baik, tapi sekali lagi, ada dua jenis kepribadian. Bagi mereka yang introvert, maka akan mudah untuk membayangkan semua warna yang bertemu dalam. Tapi ada ekstrovert yang tidak bisa membayangkan sesuatu di dalam. Mereka bisa membayangkan hanya di luar. Pikiran mereka bergerak hanya di luar; mereka tidak bisa bergerak masuk. Bagi mereka tidak ada rasa di dalam.

Filsuf Inggris David Hume mengatakan, "Setiap kali aku masuk, aku tidak pernah bertemu diri manapun. Semua yang saya temui hanya cerminan dari dunia luar - pikiran, emosi, beberapa perasaan. Aku tidak pernah bertemu rasa di dalam, saya hanya bertemu dunia luar yang tercermin di dalam." Ini adalah pikiran ekstrovert yang khas, dan David Hume adalah salah satu pemikir yang paling ekstrovert.

Jadi, jika engkau tidak bisa merasakan apa-apa dalam, dan jika pikiran bertanya, "Apa arti rasa di dalam ini? Bagaimana masuk ke dalam?" maka mencobalah satu titik di dinding sebagai gantinya. Ada orang yang datang kepada saya dan bertanya bagaimana caranya masuk ke dalam. Ini adalah masalah, karena jika Engkau hanya tahu rasa diluar, jika engkau hanya tahu gerakan di luar, akan sulit untuk membayangkan bagaimana untuk masuk.

Jika Engkau adalah seorang ekstrovert maka jangan mencoba titik ini di dalam, coba di luar. Hal yang sama akan menjadi hasilnya. Buatlah sebuah titik di dinding; berkonsentrasilah padanya. Kemudian engkau perlu berkonsentrasi padanya dengan mata terbuka. Jika engkau membuat pusat di dalam, titik di dalam, maka engkau perlu berkonsentrasi dengan mata tertutup.

Buatlah titik di dinding dan konsentrasilah padanya. Hal yang nyata terjadi karena konsentrasi, tidak karena titik. Apakah itu di luar atau di dalam itu tidak relevan. Itu tergantung padamu. Jika engkau mencari di dinding luar, berkonsentrasilah padanya, lalu terus berkonsentrasi sampai titiknya lenyap. Ini harus dicatat: SAMPAI TITIKNYA LENYAP!

Jangan kedipkan matamu, karena berkedip memberikan ruang bagi pikiran untuk bergerak lagi. Jangan berkedip, karena pikiran akan mulai mulai berpikir. Ini menjadi celah; dalam kedipan, konsentrasi akan hilang. Jadi jangan berkedip.

Engkau mungkin telah mendengar tentang Bodhidharma, salah satu master meditasi terbesar di seluruh sejarah umat manusia. Sebuah cerita yang sangat indah dikabarkan tentangnya.

Ia sedang berkonsentrasi pada sesuatu - sesuatu di luar. Matanya akan berkedip dan konsentrasinya akan hilang, sehingga ia merobek kelopak matanya. Ini adalah cerita yang indah: ia merobek kelopak matanya, membuang mereka, dan berkonsentrasi. Setelah beberapa minggu, dia melihat beberapa tanaman yang tumbuh di tempat dimana ia telah melemparkan kelopak matanya. Anekdote ini terjadi di sebuah gunung di Cina, dan nama gunung itu adalah Tah, atau Ta. Oleh karena itu, nama 'teh'. Tanaman itulah yang tumbuh menjadi teh, dan itulah sebabnya teh membantumu untuk terjaga.

Ketika matamu berkedip dan engkau mulai tertidur, minumlah secangkir teh. Teh itu adalah kelopak mata Bodhidharma. Itulah sebabnya biksu Zen menganggap teh adalah suci. Teh itu bukan barang biasa, teh adalah suci - kelopak mata Bodhidharma. Di Jepang mereka memiliki upacara minum teh, dan setiap rumah memiliki ruang minum teh, dan teh disajikan dengan upacara keagamaan; itu adalah suci. Teh harus diambil dalam suasana hati yang sangat meditatif.

Jepang telah menciptakan upacara yang indah untuk minum teh. Mereka akan memasuki ruang minum teh seakan-akan mereka memasuki sebuah kuil. Kemudian teh akan dibuat, dan semua orang akan duduk diam mendengarkan teko teh menggelegak. Ada uap, kebisingan, dan semua orang hanya mendengarkan. Ini bukan hal biasa, kelopak mata Bodhidharma. Dan karena Bodhidharma berusaha untuk tetap terjaga dengan mata terbuka, teh membantu. Karena cerita yang terjadi di gunung Tah, itu disebut teh. Entah benar atau tidak benar, anekdot ini indah.

Jika engkau berkonsentrasi di luar, maka mata yang tak berkedip akan diperlukan, seperti jika engkau tidak lagi memiliki kelopak mata. Itulah arti membuang kelopak mata. Engkau hanya memiliki mata, tanpa kelopak mata untuk menutupnya. Berkonsentrasilah sampai titik itu lenyap. Jika engkau bertahan, jika engkau bersikeras dan tidak mengizinkan pikiran untuk bergerak, titik itu akan lenyap. Dan ketika titik itu lenyap, jika engkau berkonsentrasi pada titik itu dan hanya ada titik itu untukmu di dunia, jika seluruh dunia telah lenyap, jika hanya titik itu yang bertahan dan kini titik juga lenyap, maka kesadaran tidak bisa bergerak kemanapun. Tidak ada objek untuk berpindah - semua dimensi tertutup. Pikiran akan terlempar kembali, kesadaran akan terlempar kembali dan engkau memasuki pusat.

Jadi apakah masuk atau keluar, di dalam atau di luar, berkonsentrasilah sampai titik itu lenyap. Titik ini akan lenyap karena dua alasan. Jika itu di dalam, itu adalah khayalan - ia akan lenyap. Jika di luar, itu bukan khayalan, ia nyata. Engkau telah membuat sebuah titik di dinding dan berkonsentrasi padanya. Lalu mengapa titik ini akan lenyap? Orang dapat mengerti titik itu lenyap di dalam - dia tidak ada sama sekali; engkau hanya membayangkannya - tapi di dinding dia ada, jadi mengapa titik itu akan lenyap?

Ia lenyap karena alasan tertentu. Jika engkau berkonsentrasi pada sebuah titik, titik ini tidak akan benar-benar lenyap, pikiran yang lenyap. Jika engkau berkonsentrasi pada titik di luar, pikiran tidak bisa bergerak. Tanpa gerakan ia tidak bisa hidup, ia mati, ia berhenti. Dan ketika pikiran berhenti engkau tidak dapat berhubungan dengan apa pun di luar. Tiba-

tiba semua jembatan rusak, karena pikiran adalah jembatan itu. Ketika engkau berkonsentrasi pada titik di dinding, pikiranmu terus melompat darimu ke titik itu, dari titik itu ke dirimu, dari dirimu ke titik itu. Ada lompatan terus menerus; ada proses.

Ketika pikiran lenyap engkau tidak dapat melihat titik itu, karena sebenarnya, engkau tidak pernah melihat titik melalui mata: engkau melihat titik itu melalui pikiran DAN melalui mata. Jika pikiran tidak ada, mata tidak dapat berfungsi. Engkau mungkin terus menatap dinding, tetapi titiknya tidak akan terlihat. Pikiran tidak ada disana; jembatan itu rusak. Titiknya nyata - dia ada. Ketika pikiran akan datang kembali, engkau akan dapat melihatnya lagi; dia di sana. Tetapi sekarang engkau tidak bisa melihatnya. Dan ketika engkau tidak dapat melihat, engkau tidak bisa bergerak keluar. Tiba-tiba, engkau berada di pusatmu.

Pemusatan ini akan membuatmu menyadari akar kehidupanmu. Engkau akan tahu dari mana engkau bergabung dengan kehidupan. Dalam dirimu, ada titik yang berhubungan dengan kehidupan semesta, yang menyatu dengannya. Begitu engkau tahu pusat ini, engkau tahu engkau berada di rumah. Dunia ini tidak asing. Engkau bukan orang luar. Engkau adalah orang dalam, engkau milik dunia. Tidak perlu perjuangan apapun, tidak ada pertarungan. Tidak ada hubungan bertentangan antara engkau dan kehidupan. Kehidupan menjadi ibumu.

Adalah kehidupan yang telah datang ke dalam dirimu dan ia menjadi sadar. Adalah kehidupan yang telah berkembang di dalam dirimu. Perasaan ini, kesadaran ini, kejadian ini ... dan tidak akan ada penderitaan lagi.

Maka kebahagiaan bukanlah sebuah kejadian; ia bukan sesuatu yang terjadi dan kemudian pergi. Maka kebahagiaan adalah sifat dasarmu, keadaan aslimu. Ketika orang berakar di pusatnya, kebahagiaan adalah wajar. Orang berbahagia, dan pelan-pelan ia bahkan tidak sadar bahwa ia bahagia, karena kesadaran ini memerlukan pembandingan. Jika engkau sengsara, maka engkau dapat merasakannya saat engkau bahagia. Ketika penderitaan tidak ada lagi, pelan pelan engkau lupa akan penderitaan sepenuhnya. Dan engkau juga lupa akan kebahagiaanmu. Dan hanya jika engkau bisa melupakan kebahagiaanmu, engkau benar-benar bahagia. Maka ia menjadi alamiah. Seperti bintang yang bersinar, seperti sungai yang mengalir, begitu juga engkau bahagia. Dirimu yang sejati adalah kebahagiaan. Ini bukan sesuatu yang telah terjadi padamu: tetapi ITULAH ENKAU.

Dengan sutra kedua, mekanismenya adalah sama, dasar ilmiahnya adalah sama, cara kerjanya adalah sama:

**TEMPATKAN SELURUH PERHATIANMU PADA SARAF, SEHALUS BENANG DARI BUNGA TERATAI, DI PUSAT TULANG BELAKANGMU. DALAM KEADAAN INI BERUBAHLAH (BER-TRANSFORMASI-LAH).**

**PLACE YOUR WHOLE ATTENTION IN THE NERVE, DELICATE AS THE LOTUS THREAD, IN THE CENTER OF YOUR SPINAL COLUMN. IN SUCH BE TRANSFORMED.**

Untuk Sutra ini, untuk teknik meditasi ini, orang harus menutup mata dan membayangkan tulang belakangnya. Ada baiknya untuk mencari dalam beberapa buku fisiologi tentang struktur tubuh, atau pergi ke beberapa perguruan tinggi medis atau rumah sakit dan melihat struktur tubuh. Kemudian tutup matamu dan bayangkan tulang punggungmu. Biarkan tulang punggungmu lurus, tegak. Bayangkan itu, lihat itu, dan tepat di tengah-

tengahnya, bayangkan sebuah syaraf, sehalus benang teratai, melalui pusat tulang belakangmu. DALAM KEADAAN INI BERUBAHLAH (BERTRANSFORMASILAH).

Jika engkau bisa, berkonsentrasilah pada tulang belakang, dan kemudian pada sebuah benang di tengahnya - pada sebuah syaraf yang sangat halus seperti benang teratai yang melaluinya. Berkonsentrasilah padanya, dan konsentrasi ini akan melemparmu ke pusatmu. Mengapa?

Tulang belakang adalah dasar dari struktur seluruh tubuhmu. Semuanya bergabung padanya. Sungguh, otakmu hanyalah salah satu kutub dari tulang belakangmu. Ahli fisiologi (ilmu tubuh) mengatakan ia tidak lain adalah suatu pengembangan dari tulang belakang; otakmu sesungguhnya adalah satu perkembangan dari tulang belakangmu.

Tulang belakangmu terhubung dengan seluruh tubuhmu - semuanya terhubung dengannya. Itulah sebabnya ia disebut tulang belakang, tulang punggung, dasarnya. Di tulang belakang ini sebenarnya ada benda seperti benang, tetapi fisiologi tidak akan mengatakan apa-apa tentangnya karena ia bukan materi. Di tulang belakang ini, tepat di tengahnya, ada kabel perak - saraf yang sangat halus. Ia bukan benar-benar syaraf dalam arti fisiologis. Engkau tidak dapat beroperasi dan menemukannya; ia tidak akan ditemukan di sana.

Namun dalam meditasi mendalam ia terlihat. Ia disana; ia bukan-materi. Ia adalah energi, bukan materi. Dan sesungguhnya, kabel energi di tulang belakangmu adalah hidupmu. Melaluinya engkau berhubungan dengan dunia tak terlihat, dan melaluinya engkau juga terkait dengan dunia terlihat. Ia adalah jembatan antara yang tak terlihat dan yang terlihat. Melalui benang itu engkau berhubungan dengan tubuh, dan melalui benang itu juga engkau terkait dengan jiwamu.

Pertama, bayangkanlah tulang belakang. Awalnya engkau akan merasa sangat aneh, engkau akan dapat membayangkannya, tetapi sebagai satu imajinasi. Dan jika engkau terus berusaha, maka ia tidak akan hanya menjadi imajinasimu. Engkau akan mampu melihat tulang belakangmu.

Aku bekerja dengan seorang murid dengan teknik ini. Aku memberinya gambaran struktur tubuh untuk dikonsentrasikan, sehingga ia dapat mulai merasakan bagaimana tulang belakang dapat dibayangkan di dalam. Lalu ia mulai. Dalam seminggu ia datang dan berkata, "Ini sangat aneh. Aku mencoba untuk melihat gambar yang engkau berikan padaku, tetapi beberapa kali gambar itu menghilang dan aku melihat tulang yang berbeda. Ia tidak persis seperti gambar yang engkau berikan padaku."

Jadi aku katakan padanya, "Sekarang engkau berada di jalan yang benar. Lupakan gambar itu sama sekali, dan teruskan melihat tulang belakang yang telah terlihat olehmu."

Orang dapat melihat struktur tubuhnya sendiri dari dalam. Kita belum pernah mencobanya karena ini sangat, sangat menakutkan, menjijikkan; karena ketika engkau melihat tulangmu, darah, pembuluh darah, engkau menjadi takut. Jadi benar, kita telah sepenuhnya menghambat pikiran kita melihat yang di dalam. Kita melihat tubuh dari luar, seperti orang lain yang melihat tubuh kita. Hal ini sama seperti jika engkau pergi ke luar ruangan ini dan melihatnya - maka engkau tahu dinding luarnya. Masuk dan lihatlah rumah - maka engkau dapat melihat dinding dalamnya. Engkau melihat tubuhmu dari luar seolah-olah engkau adalah orang lain yang melihat tubuhmu. Engkau belum pernah

melihat tubuhmu dari dalam. Kita bisa melakukan itu, tapi karena takut, ini telah menjadi hal yang aneh.

Buku-buku yoga India menyatakan banyak hal tentang tubuh, yang telah dibuktikan kebenarannya oleh penelitian ilmiah terbaru, dan ilmu pengetahuan tidak dapat menjelaskan hal ini. Bagaimana mereka bisa tahu? Operasi dan pengetahuan tentang bagian dalam tubuh manusia adalah perkembangan yang terbaru. Bagaimana mereka bisa tahu tentang semua saraf, semua pusat, semua struktur di dalam? Mereka sudah tahu bahkan tentang temuan yang terbaru; mereka telah berbicara tentangnya, mereka telah bekerja padanya. Yoga selalu tahu tentang semua hal mendasar, hal-hal yang penting dalam tubuh. Tapi mereka tidak membedah mayat, jadi bagaimana bisa mereka tahu?

Sesungguhnya, ada cara lain untuk melihat tubuhmu sendiri - dari dalam. Jika engkau dapat berkonsentrasi di dalam, tiba-tiba engkau mulai melihat tubuhmu - lapisan dalam tubuh. Ini bagus untuk orang-orang yang sangat berorientasi pada tubuh. Jika engkau merasa dirimu materialis, jika engkau merasa dirimu tak lebih dari tubuhmu, maka teknik ini akan sangat membantu bagimu. Jika engkau merasa dirimu menjadi tubuh, jika engkau percaya pada

Charvak atau Marx, jika engkau percaya bahwa manusia tidak lain daripada tubuh, teknik ini akan sangat membantu bagimu. Lalu pergilah dan lihatlah struktur tulang manusia.

Dalam tantra kuno dan sekolah yoga mereka menggunakan banyak tulang. Bahkan kini seorang praktisi tantra akan selalu ditemukan dengan beberapa tulang, dengan tengkorak manusia. Sesungguhnya, itu adalah untuk membantu konsentrasi dari dalam. Pertama ia berkonsentrasi pada tengkorak, lalu ia menutup matanya dan mencoba untuk membayangkan tengkoraknya sendiri. Dia terus mencoba untuk melihat tengkorak luar di dalam dirinya, dan perlahan-lahan dia mulai merasakan tengkoraknya sendiri. Kesadarannya

mulai terfokus. Tengkorak di luar itu, konsentrasi tentangnya dan visualisasi, hanyalah membantu. Begitu engkau terfokus di dalam, engkau dapat berpindah dari jari kaki sampai kepalamu. Engkau dapat bergerak di dalam - dan itu adalah alam semesta yang besar. Tubuh kecilmu adalah alam semesta yang besar.

Sutra ini menggunakan tulang belakang karena dalam tulang belakang ada benang kehidupan. Inilah mengapa begitu ditekankan supaya tulang punggung lurus, karena jika tulang punggung tidak lurus engkau tidak akan mampu melihat benang batin. Ia sangat tipis, sangat halus - ia sangat kecil. Ia adalah aliran energi. Jadi jika tulang belakang lurus, benar-benar lurus, hanya dengan ini engkau dapat melihat benang itu sekilas.

Tapi tulang belakang kita tidak lurus. Orang hindu telah mencoba untuk membuat semua tulang belakang lurus sejak kecil. Cara mereka duduk, cara mereka tidur, cara mereka berjalan semua berdasarkan, pada dasarnya, pada tulang belakang lurus. Jika tulang belakang tidak lurus, maka sangat sulit untuk melihat inti. Ia sangat halus - dan sesungguhnya, ia bukan materi. Ia tak berwujud, ia adalah kekuatan. Ketika tulang belakang benar-benar lurus, maka kekuatan seperti-benang itu dapat terlihat dengan mudah.

**DENGAN INI BERUBAHLAH.** Setelah engkau dapat merasa, berkonsentrasi dan menyadari benang ini, engkau akan diisi dengan cahaya baru. Cahaya ini akan datang dari tulang belakangmu. Ia akan tersebar di seluruh tubuhmu; bahkan mungkin melampaui tubuhmu. Ketika ia melampaui, aura akan terlihat.

Setiap orang memiliki aura, tetapi biasanya auramu hanyalah bayangan tanpa cahaya di dalamnya - hanya bayangan gelap di sekitarmu. Dan aura ini mencerminkan setiap suasana hatimu. Ketika engkau marah, maka auramu menjadi seakan-akan diisi darah; ia menjadi penuh dengan merah, ekspresi marah. Ketika engkau sedih, redup, muram, maka auramu dipenuhi dengan benang-benang gelap, seperti jika engkau dekat dengan kematian - semuanya mati, berat.

Ketika benang tulang belakang ini disadari, auramu menjadi tercerahkan. Jadi patung Buddha, Mahavir, Krishna, Kristus tidak dicat dengan aura untuk hiasan, aura mereka ada. Tulang belakangmu mulai memancarkan cahaya. Di dalam, engkau menjadi tercerahkan - seluruh tubuhmu menjadi tubuh cahaya – yang kemudian menembus bagian luarnya. Jadi sesungguhnya, untuk seorang Buddha, untuk siapa saja yang tercerahkan, tidak perlu untuk bertanya kepada orang lain, siapakah dia. Auranya menunjukkan segalanya. Dan ketika

seseorang menjadi tercerahkan, sang guru tahu akan hal itu, karena auranya mengungkapkan segalanya.

Aku akan bercerita padamu ... Hui Neng, seorang guru Cina, berkerja untuk gurunya. Ketika Hui Neng pergi ke gurunya, gurunya berkata, "Untuk apa kau datang ke sini? Tidak perlu datang padaku." Dia tidak bisa mengerti. Hui Neng berpikir bahwa ia belum siap untuk diterima, tetapi sang guru melihat sesuatu yang lain. Dia melihat aura Hui Neng yang tumbuh. Sang guru mengatakan ini: "Bahkan jika engkau tidak datang padaku, hal ini pasti akan terjadi cepat atau lambat, di mana saja. Engkau sudah di situ, sehingga tidak perlu datang padaku."

Tapi Hui Neng berkata, "Janganlah menolakku." Jadi sang guru menerimanya dan menyuruhnya pergi ke belakang biara, di dapur biara. Itu adalah sebuah biara besar dengan lima ratus bhikkhu. Sang guru berkata kepada Hui Neng, "Pergilah ke belakang biara dan bantulah di dapur, dan jangan datang lagi padaku. Setiap kali diperlukan, aku akan datang padamu. "

Tidak ada meditasi yang diberikan kepada Hui Neng, tidak ada kitab suci untuk dibaca, dipelajari atau direnungkan. Tidak ada yang diajarkan kepadanya, ia hanya dilemparkan ke dapur. Seluruh biara bekerja. Ada cendekiawan, akademisi, dan ada meditator, dan ada yogi, dan seluruh biara itu penuh gairah. Semua orang bekerja dan Hui Neng ini hanya membersihkan beras dan melakukan pekerjaan dapur.

Dua belas tahun berlalu. Hui Neng tidak pergi lagi ke sang guru karena itu ia tidak diperbolehkan. Dia menunggu, menunggu, dan menunggu ... ia hanya menunggu. Dia hanya dijadikan seorang pembantu. Pelajar akan datang, meditator akan datang, dan tak seorang pun akan menaruh perhatian kepadanya. Dan ada pelajar-pelajar besar di biara.

Kemudian sang guru menyatakan bahwa kematiannya sudah dekat, dan sekarang ia ingin menunjuk seseorang untuk mengambil alih posisinya, maka ia berkata, "Mereka yang berpikir telah tercerahkan harus menulis puisi kecil yang terdiri dari empat baris. Dalam empat baris itu engkau harus menuliskan semua yang telah engkau peroleh. Dan jika aku menyetujui satu puisi dan melihat dalam baris-baris itu bahwa pencerahan telah terjadi, aku akan memilihnya sebagai penerusku."

Ada seorang pelajar hebat di biara, dan tidak ada yang berusaha menulis puisi karena semua orang tahu bahwa ia akan menang. Dia adalah seorang yang sangat mengenal

kitab suci, maka ia menulis empat barisnya. Empat baris yang isinya seperti ini ... artinya itu seperti ini: "Pikiran adalah seperti cermin, dan debu berkumpul di atasnya. Bersihkanlah debu, dan engkau tercerahkan."

Tetapi bahkan pelajar besar ini takut, karena sang guru akan tahu. Dia sudah tahu siapa yang tercerahkan dan siapa yang tidak. Walaupun semua yang dituliskannya indah, itu adalah inti dari semua kitab suci - pikiran adalah seperti cermin, dan debu berkumpul di atasnya; buanglah debu, dan engkau tercerahkan - Ini adalah seluruh inti dari semua Veda, tapi ia tahu hanya semua itu. Dia tidak tahu apa-apa, jadi dia takut.

Dia tidak pergi langsung ke sang guru, namun pada malam hari ia pergi ke pondok, ke pondok sang guru, dan menulis semua empat baris ini di dindingnya tanpa menulis namanya - tanpa tanda tangan. Dengan cara ini, jika sang guru setuju dan berkata, "Baiklah, ini benar," maka ia akan berkata, "Akulah yang telah menuliskannya." Jika dia berkata, "Tidak! Siapa yang telah menulis baris-baris ini?" maka ia akan tetap diam, pikirnya.

Tapi sang guru setuju. Di pagi hari sang guru berkata, "Baiklah!" Dia tertawa dan berkata, "Baik! Orang yang telah menulis ini adalah orang yang tercerahkan." Sehingga seluruh biara mulai berbicara tentang hal itu. Semua orang tahu siapa yang menuliskannya. Mereka membahas dan menghargai, dan baris-baris itu indah - benar-benar indah. Kemudian beberapa bhikkhu datang ke dapur. Mereka minum teh dan mereka berbicara, dan Hui Neng ada di sana melayani mereka. Dia mendengar apa yang telah terjadi. Saat ia mendengar empat baris itu, ia tertawa. Jadi seseorang bertanya, "Kenapa kau tertawa, bodoh? Engkau tidak tahu apa-apa; selama dua belas tahun engkau telah melayani di dapur. Mengapa kamu tertawa?"

Tidak ada yang pernah mendengar dia tertawa sebelumnya. Dia hanya dianggap sebagai orang bodoh yang bahkan tidak akan bicara. Jadi dia berkata, "Aku tidak bisa menulis, dan aku bukan orang tercerahkan pula, tetapi baris-baris ini salah. Jadi jika seseorang datang denganku, aku akan mengarang empat baris. Jika seseorang datang denganku, dia bisa menulis di dinding. Aku tidak bisa menulis; Aku tidak tahu tulisan."

Jadi seseorang mengikutinya - hanya sebagai lelucon. Kerumunan datang ke sana dan Hui Neng berkata, "Tulislah: tidak ada pikiran dan tidak ada cermin, jadi di mana debu dapat berkumpul? Orang yang tahu ini telah tercerahkan." Tetapi sang guru keluar dan dia berkata, "Engkau salah," kepada Hui Neng. Hui Neng menyentuh kakinya dan kembali kembali ke dapur.

Pada malam hari ketika semua orang sedang tidur, sang guru datang pada Hui Neng dan berkata, "Engkau benar, tapi aku tidak bisa mengatakan begitu di depan orang-orang bodoh itu - dan mereka orang bodoh terpelajar. Jika aku mengatakan bahwa engkau ditunjuk sebagai penggantikmu, mereka akan membunuhmu. Jadi larilah dari sini! Engkau penggantikmu, tapi jangan ceritakan ini kepada siapa pun. Dan aku tahu ini pada hari engkau datang. Auramu sedang tumbuh; itu sebabnya tidak ada meditasi yang diberikan kepadamu. Itu tidak perlu. Engkau sudah berada dalam meditasi. Dan dua belas tahun diam - tidak melakukan apa-apa, bahkan tidak bermeditasi - telah mengosongkanmu sepenuhnya dari pikiranmu, dan auramu telah menjadi penuh. Engkau telah menjadi bulan purnama. Tapi larilah dari sini! Jika tidak, mereka akan membunuhmu.

"Engkau telah berada di sini selama dua belas tahun, dan cahaya telah terus-menerus menyebar dari dirimu, tetapi tidak ada yang memperhatikan itu. Dan mereka telah datang ke dapur, setiap orang telah datang ke dapur setiap hari - tiga kali, empat kali. Semua orang lewat disini; itu sebabnya aku tempatkan engkau di dapur. Tapi tidak ada yang mengenali auramu. Jadi engkau larilah dari sini."

Ketika benang tulang belakang disentuh, dilihat, disadari, aura mulai tumbuh di sekitarmu. ...

DALAM KEADAAN INI BERUBAHLAH (*TRANSFORMED*). Isilah dirimu dengan cahaya itu dan berubahlah. Ini juga sebuah pemusatan – pemusatan di tulang belakang. Jika engkau berorientasi tubuh, teknik ini akan membantumu. Jika engkau tidak berorientasi tubuh, ini sangat sulit, akan sangat sulit untuk membayangkan dari dalam. Maka untuk melihat tubuhmu dari dalam akan sulit.

Sutra ini akan lebih bermanfaat bagi perempuan daripada laki-laki. Mereka lebih berorientasi pada tubuh. Mereka tinggal lebih di dalam tubuh; mereka lebih merasa. Mereka dapat lebih membayangkan tubuh. Wanita lebih berorientasi tubuh dibandingkan laki-laki, tetapi bagi siapa saja yang bisa merasakan tubuh, yang merasakan tubuh, yang dapat membayangkan, yang bisa menutup matanya dan merasakan tubuhnya dari dalam, teknik ini akan sangat membantu baginya.

Kemudian bayangkan tulang belakangmu, dan di tengah-tengahnya seutas kabel perak melintasinya. Pertama ini mungkin terlihat seperti imajinasi, tetapi pelan-pelan engkau akan merasa bahwa imajinasi itu telah menghilang dan pikiranmu telah menjadi terfokus pada tulang belakang. Dan kemudian engkau akan melihat tulang belakangmu sendiri. Saat engkau melihat inti dalammu, tiba-tiba engkau akan merasakan ledakan cahaya di dalam dirimu.

Kadang-kadang ini juga dapat terjadi tanpa usaha apapun. Ini terjadi kadang-kadang. Sekali lagi, dalam tindakan seks yang mendalam ini kadang-kadang terjadi. Tantra tahu: di seks yang mendalam, seluruh energimu menjadi terkonsentrasi dekat tulang belakang. Sesungguhnya, dalam seks yang mendalam tulang belakang mulai melepaskan listrik. Dan terkadang, bahkan, jika engkau menyentuh tulang belakang, engkau akan mendapatkan kejutan. Jika hubungan seksual sangat mendalam dan sangat mencintai dan panjang - sesungguhnya, jika sepasang kekasih hanya dalam pelukan mendalam, diam, tidak-bergerak, hanya dipenuhi dengan satu sama lain, hanya tersisa dalam pelukan mendalam - hal ini terjadi. Hal ini telah terjadi berulang-kali bahwa ruangan yang gelap akan tiba-tiba menjadi penuh dengan cahaya, dan kedua tubuh akan dikelilingi dengan aura biru.

Banyak, banyak kasus seperti ini terjadi. Bahkan mungkin telah terjadi di sebagian dari pengalamanmu, tetapi engkau mungkin tidak menyadari bahwa di ruangan gelap, dalam cinta yang mendalam, tiba-tiba engkau merasa cahaya di sekitar kedua tubuhmu, dan cahaya itu menyebar dan mengisi seluruh ruangan. Beberapa kali telah terjadi bahwa tiba-tiba barang-barang jatuh dari meja di ruangan tanpa penyebab yang terlihat. Dan sekarang psikolog mengatakan bahwa dalam hubungan seks yang dalam, listrik dilepas. Listrik itu dapat memiliki banyak efek dan dampak. Barang bisa tiba-tiba jatuh, pindah atau rusak, dan bahkan foto-foto telah diambil dimana cahaya terlihat. Tapi cahaya itu selalu terkonsentrasi di sekitar tulang belakang.

Jadi kadang-kadang, dalam seks yang mendalam juga - dan tantra tahu ini dengan baik dan telah bekerja dengannya - engkau mungkin menjadi sadar, jika engkau dapat melihat

ke dalam ke benang yang lewat di tengah tulang belakang. Dan tantra telah menggunakan hubungan seks untuk realisasi ini, tapi kemudian hubungan seks harus benar-benar berbeda, kualitasnya harus berbeda. Ini bukan sesuatu yang harus diselesaikan; bukan sesuatu yang harus dilakukan untuk melepaskan; bukan sesuatu yang harus diselesaikan terburu-buru; bukan hanya tindakan tubuh. Tapi itu menjadi penyatuan spiritual yang mendalam. Sebenarnya, melalui dua badan ini adalah pertemuan mendalam dua rasa mendalam (innerness), dua subjektivitas, menembus satu sama lain.

Jadi aku akan menyarankan kepadamu untuk mencoba teknik ini ketika dalam hubungan seks yang mendalam – ini akan lebih mudah. Lupakan saja tentang seks. Ketika dalam pelukan mendalam, tinggallah di dalamnya. Lupakanlah pasanganmu juga, masuklah ke dalam dan bayangkan tulang belakangmu. Ini akan lebih mudah, karena lebih banyak energi yang mengalir dekat tulang belakang, dan benang akan lebih terlihat karena engkau diam, karena tubuhmu sedang beristirahat. Cinta adalah relaksasi terdalam, tapi kita telah membuat cinta menjadi ketegangan yang besar. Kita telah membuatnya menjadi kecemasan, sebuah beban.

Dalam kehangatan cinta, isilah dirimu, bersantailah, tutuplah matamu. Tapi laki-laki biasanya tidak menutup mata mereka. Biasanya, wanita menutup mata mereka. Itulah sebabnya aku berkata bahwa perempuan lebih berorientasi tubuh sedangkan laki-laki tidak. Dalam pelukan mendalam dalam berhubungan seks, wanita akan menutup mata mereka. Sesungguhnya, mereka tidak bisa bercinta dengan mata terbuka. Dengan mata tertutup, mereka lebih merasakan tubuh dari dalam.

Tutuplah matamu dan rasakan tubuhmu. Bersantailah. Berkonsentrasilah pada tulang belakang. Dan sutra ini mengatakannya dengan sangat sederhana, DENGAN INI BERUBAHLAH. Dan engkau akan berubah melaluinya.

Cukup untuk hari ini.

---

“OSHO adalah seorang guru yang tercerahkan yang berkerja menggunakan semua kemungkinan yang ada untuk membantu manusia melewati tahapan-tahapan sulit dalam menumbuhkan kesadaran mereka.”

-Yang Mulia Dalai Lama XIV, Pemimpin Spiritual Tibet